InSullan Mohmand, 163

Prof. Marmood Ali Malik RO Prof. Abdul Majerd Cheema Mo. Pret Sophir Ahmod John, Pho

First Dietcare & Research Center FDRC

Monthly News Bulletin since 1997

Sharing global information on Diet, Food & Nutrition First ever publication in Pekistan

وكبر 2007ء

FDRC/2007/12

FDRC/2007/12

December 2007

العاريك 2 - Adler Hackfaster

الالبيد في ال وكل وريتن واكوما أي كاول واكر وكورا ب حريا الرح كاول شي جولوك كاستلاب كاستلام ما الاست ای طرح امریک اور نیورب بهادر کے مسائل نے ہم یا کستانیاں کو گل بریٹان کردیکا ہے۔ ہم ان کے وہشت کردی سے لے کرمونا ہے تک کے سائل سے کمان قرر الوی ہو کے جل کریس ہیں گئے لگ کہا ہے کہ جواڑی والاقعی طرید سائے کے جل خوکری سے آزا لے کا اور اروی مرے تھا موروفوا تھے موڈ کے افغار ہو مجے ہیں ما فار منتریب ہونا ہی ساتھ ہیں۔ روز منل اکسوس معدی کی میڈرا وار کے شاخبالے ين كر جسمي كودون كي عن ويا ووجائية والوضح يكي "موجائية" كي في التي يا جازات المائية كالميان المائية كالميان الم کی جواعث میکرین ایک روزائے وفتر کے باہر صاف موسم میں پھتری اوڑ سے بیٹل جاری تھی کسی نے ویر ہے گئی آس نے فر ایا کروس وقت ما سکوش یا دی دوری ہے۔ اصریکی اور ایر فی اوک فوٹی فورا کی اور ہے گھر گی کے جب موٹے ہوتے ہی جارہے جی یادو اوا استیم فوری شعرو الولاذ والاطير معلى كالمورول في موال كالمول على الملاموة علا فاربات كالتراسات

اور المعالي المارك معالى المارك المارك المارك كالميان كالميان كالمركع مراك كواكنا في مراك كواكنا في مراك كالما في مراك كالمراك كالمرك كالمرك كالمرك كالمرك كالمراك كالمراك كالمراك كالمرك كالمرك كالمرك كالمرك كروسية بين ادواب لا ميل على وغي كالبيرا من اور باحق عاول عن محل" غدياري موالي" كي روائين ايك ودر عا و يواري اكر حب التركي كامتلابره كرتي ديت إن شارياني جائز يرجعي اوريها نيه يحريجوا ورمضا شن كي عب فريب واكتاني عوم روم اكتاني عوام جن الان في وفريد كي كير سك ي التي التي التي في التي يدي كوي تي الكند والكنا العرام الديك الدوا كالتي العدفريد كي لكيرے وكھاويرے بركيا خاك مولے يوں - بلك بركزوں بيسى زعركى بركرے يرجيوركى مولے كود كھ كراور او كھا كما كرم يروزن كوا بینے ہیں۔ اندادارا خیال ہے موہ ہے کا قاطب اکتان کا تھن 8 فی صوحمول مات ہے۔ محرفو کی قسمت سے جن کے ماس انجاز صد البیل کرو معلى كامرة يدع أرارة والمعتمان ومكل كمالي يوم يوانع

ماعن لا كروران لى بدر كے عوال بالى فرق كے 12 لز اني بيناز ما سكا عد

ことはひかるよところかんとしゃい☆ 21 فرياني قرية ودا ب شيكاس استوال كرك المفريد اياب مكا بيد الدان ولغريد موكار

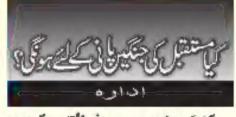
الم ين كيفي شري ولا عدايد يانى فرق كرنى ع جيد 2 لنزكا يلاتك بيك بيرك الرئيكي شرامتكا ركدوما جائية لو برونسه العلامالي ك يجت ك جاسكتى ي-

といくなるとりましましましまいまないまな المستقبل كا فالمرياني كرضاح كوشدوكي ك؟ DDDDD

90لریانی فرج موہ ہے۔ اگر یاف کی راقار کم کر فی جات اور صاین لگانے کے واقع میں شاور بندو کھا جائے تو 20 لئرے کام من جانا ہادر 25 40 الريالي كى ايت اوكتى ب-£ وقو كلي 3512 سن ال كل وكف ع 21 تا35 الراتي ∠ があるとしるのでしいいしんとしてもある 213214 في بمايا جا سكات ب かるラリングライムニ きっちんかってはときはかかか عداكر عالى استهال كري و والزياني فرع كرك 12 الزيمال

121636714 6 222×2026 \$

الم مسل ك لي 1005 من شاور كما وكان ع 25 م



كوكركره ارش كا 718 حدياتى يرمعتل ي كراس كا ١٤٦٥ أنسان كيلي ٢٦ على استعال عديها استعال يا في اي الحت يرجوون بدل كم جوتا علا جاربات بالى كمكى ذخار كود طرح ہے تصان میں رہاہے۔ اولا آبادی کے بزینے کے سب اور دوم شرورے سے زاید یائی کا استعال ۔ یاکتان کی برحتی ہوئی آبادی اس فقرناک واقد سے جربان صفک عافل اور نے جرے۔ کرون عن إنى كا عرض عوى على مودى ع جس كى وجد لمك كى فتك آب و اوا ادر خرورت بے زايواستوال ے۔ پھلے ماٹھ يمول عمامك كے بي مح اور اول كے بعاد يس كوروا في الله الله والرس لا كون كوسك واتي سالات ب معرف رہ جانا ہے اور سندر کے جیب عصف کا ایم حن ان

الذرل الوالأعمل خبنت يوند (FEMU) يانى كى يجت عكالداه مالا عياما حكرك

はよい20月上年をひんとよりがな اعب علا في عد 200 لزيل فرق من عد جكرا كرمدود وال ميل كرو عاوروا تركا استعال كري فو6 لا ياني فري موتا ب اور164 لارجيد مولى ي-

الله كاركى ومفائل كے 15 منٹ على150 لئر بانى ترية مرتا ے۔ بالی اور اوجنٹ کے استعمال سے 36 اثر یائی فرج کر کے 114 الزيما بإجامكا ب

الله مودال كر10 من باني كال عد 100 الرباني فري وا ہے جین اگر ہائی یا فوارے کا استعمال کریں 525 کٹریائی خرچ کر 257 لزياني بمايا ساك

Women's study finds vitamin E, aspirin not so helpful

fter one of the longest clinical trials ever completed. researchers conclude that requiar use of aspirin and vitamin E does little or nothing to stave off heart disease or

These findings come from the Women's Health Study (WHS), the largest ever to study the effects of aspirin and vilamin E on disease prevention in women. The 10-year investigation involving nearly 40,000 subjects was led by researchers at Boston's Brigham and Women's Hospital, Earlier results from the same study showed that low-dose aspirin does not protect most women from a first heart attack, although it modestly reduces their risk of stroke. Among women 65 and older, aspirin does reduce the risk of cardiovascular events, including heart attack and ischemic stroke, Vitamin E supplements have long been touted for the prevention. of chronic disease on the basis of animal studies and observational data, but there has been no adequate test until this

The findings, published in the July 6, 2005. Journal of the American Medical Association, leave open the possibility that higher doses of aspirin may be helpful. The WHS also established that it's safe to take vitamin E supplements at the level of 600 IU every other day, countering another analysis that suggested harm at 150 IU or higher per day, and particularly in excess of 400 IU per day.

Some specifics

The Women's Health Study followed 39,876 healthy women ages 45 and older for an average of 10 years.

Editorial

Perecion of Food Chaica

Choice is supposed to set us free but in food and health matters choice seems anything but free. Palients who want to know how to feel better in their sickness particularly when they are asked not to eat freely, should eat less. Patients are tired of questioning their choices even after testing them. Afterwards they stop questioning and start overeating again. It results in making them feel guilty, and ultimately hypertensive, less energetic than they want to be, and powerless.

Infinite choice makes people miserable. Food choices are nothing but infinite. particularly when we can buy fresh margos in summers, but ice cream and pizza anylime. We are lucky that find hundreds of food varieties, from cookies to tomatoes, in the chains of supermarkets and then start thinking of treating indigestion.

Maintaining appropriate weight must not be only the dream of Adnan Sammi Khan who wants to reclaim his lost sesthetic value in the industry, it should be everybody's choice. It works by choosing a few bull right foods on the menu, is it possible that too many foods undomine happiness, yes they do, because free choice for foods suppresses metabolism and derails chamical changes before we enter into new paradox of food choice. Advising to eat less is not an advice to eat lesser than required but it should be lesser than desired. More people die annually by overeating than famine. By overeating we undermine religion, snatch the right of others, add burden to our pocket, but above all, extra ingested food eats our beautiful body. Should it continue?

Participants were randomly assigned to receive 100 milligrams of aspirin or a placebo every other day and 600 IU of vitamin E or a plecebo on alternate days. Participants were monitored for cardiovascular events heart attack, stroke, or death from cardiovascular causes as well as overall cancer rates and cancer deaths. Aspirin had no effect on the incidence of cancer or cancer deaths in general. It offered no protection against breast cancer or cancer at any other site except, possibly, the lung (further study is needed to explore this possibility). In a subsidiary analysis, vitamin E reduced cardiovascular deaths by 24% in general and cardiovascular disease risk by 26% in women ages 65 and over, who constituted 10% of the study participants. The investigators note that these findings are inconsistent with data from other studies and thus require further research.

What does it mean for me?

The WHS was not designed to look at

conditions other than cardiovascular disease and cancer, so as of mid-2005, it remains an open question whether vitamin E improves immune or cognitive function or reduces calaract risk. (Vitamin E in a special formulation with vitamin C, beta carotene, and zinc has been shown to reduce the risk of advanced age-related macular degeneration.) There's also the possibility that a different aspirin-taking regimen might prevent cancer, but higher or more frequent doses of aspirin could cause greater gastrointestinal bleeding a risk that may not be worth taking for a healthy woman. According to study investigators and Hervard Women's Health Watch advisory board members Drs. I-Min Lee and JoAnn Manson, a woman's best approach to preventing heart disease and cancer is the triedand-true combination of exercise, eating a healthy diet, weight control, not amoking, and undergoing appropriate cardiovascular health and cancer

www.health.harvard.edu/women



Schazoo Zaka (Pyt) Ltd.

Schazpo House, 45-G.T. Road, Langre-Pakistan, U.A.N 111-666-600Fax: (#92-42) 6841003 email:#2lfi2schazop.com URL_www.schazop.com



The relationship between caffeine



لا ميجون リットとういくいんところからとしからとといいてるか تلكاديد الاعدال عدرا في الديال عداد الم ع كى يورانى كى الديد يوبالى عدايد الرواعي بكر عام الرائيلة يدارا في たいれんかんからいしょうしょう こりとというしんかんこういん المسيكن في مزاحت إدرين فيلك الشروي ال ين رمز عد في بات بديت كما في المال المختالات المحمد المالات المالات

- En 10 100 عِنْدَى مَا فَا لَا لِلْ مِنْ عَلَيْهِ عِلْمَا مِنْ مَا يَعِيْمِ مِنْ الْكِيمَا وَمِنْ فَيْ عَلَيْهِ سار فنین الاستینس منفر دیا کا دیم است است الکشوف ایدے کر اس اور الا تعالی محل اعلان مال المراح العالى كالماحي كالماح وكالماح الماح الماحدة المراحدة المراحدة المراحدة للدوية المراجع والتراجع والمراجع المراجع والمراجع والمراع فريلان والأوري في من المريد المادية الفيادي أري بصروفت ال كاول من عن بهاكدة الت كيريس مرق عالی معاد کے حوالہ جاتی مضاعین شائع کے جائی درک باہرین کے واتی تخیلات کوان محدود صفحات میں چکہ وی جائے۔ لبدااح الدحات كمتنى أواره معدراط كرك

Average Age	Years
Male	63
Female	63.5
Total health cost	50 billion
Total of GDP	0.57 %

Medical Staff	Total	Distribution Over Population
Physician	122,798	1,254
Dentist	7,388	20,843
Nurse	57,648	2,671
Birth attendent	24,692	6,236
LHV	8,405	18,321
Institutions		
Hospital	924	166,654
Dispensary	4,712	32,680
BHU	5,386	28,591
C&M care Center	906	169,965
TB Center	288	534,683
Total	12,216	12,605

Mortality	Parcent	
Child at birth	7 %	
Child before age 5	10.1 %	
Due to unsafe water	12 %	
Due to infections	26 %	
Due to non-infectious diseases	25 %	
Due to poverty	25 %	

% Population
33 %
40 %
0.25 million

Caffeine and our Heart http://heart.health.ivillage.com

and heart-related problems has received considerable amount of attention. Although results from research studies have been conflicting, there is some evidence to suggest that high amounts of caffeine can cause certain heart problems, such as abnormal heart rhythms (arrhythmias). Even though the results are inconclusive, physicians may advise heart patients to reduce or stop their use of caffeine. Generally, people are encouraged to stop their caffeine use gradually rather than suddenly, in order to avoid withdrawai symptoms (e.g., severe headache). Caffeine occurs naturally in many plants, such as coffee beans, cola nuts and lea leaves. It can be found in numerous foods and beverages, including coffee, tea, soft drinks and chocolate. It can also be an additive to many over-the-counter medicines (e.g. pain relievers, stimulants). Caffeine causes changes in the body's metabolism as it stimulates the central nervous system. It also acts as a divretic and can affect the kidneys by increasing urination and causing possible dehydration. Caffeine can be addictive for many individuals, There have been numerous studies that support the evidence of caffeine dependence and "caffeine withdrawal" symptoms when it is removed from the

diet. These symptoms primarily include headaches, falique and drowsiness, According to the American Heart Association (AHA), there is still inconclusive evidence about whether high caffeine intake increases the risk of coronary heart disease. The AHA proposes that moderate coffee drinking of one to two cups per day does not seem to be harmful. The American Medical Association also views caffeine as safe for consumption.

About caffeine

Caffeine (C,H,,N,O,) is a chemical stimulant of the central nervous system (CNS). It belongs to a class of organic compounds called aikeloids, which also include marphine, codeine, LSD, cocaine and nicotine. Once consumed. caffeine quickly enters the bloodstream through the stomach and small intestine. It travels through the bloodstream and goes directly to the CNS. There, it stimulates certain chemicals in the brain that produce an energizing effect on the body. This effect can be felt approximately 15 to 45 minutes after consumption, and reaches a peak within 30 to 60 minutes. Caffeine neither accumulates in the bloodstream nor is stored in the body. The half-life of caffeine is roughly five to seven hours, meaning that it will take about that long for 50 milligrams of

كوشت خورى كى طرف جاتا ہے۔ يد بات خاصى مديك ورست ے مر الحقیق کا زماندے اس فیصل کوشت کرد بنا کانی توال اس کی البام کا ذکر مجی کرنا ضروری ہے۔ پیدا کوشے ، ول ممندري محملي دورجواني صنالات ويلح كوشت كي النا النمام شي مرفيرست إلى كرجن ش زورين كي مقداد يبت زياده بيب جب الم معلان وفي كيت بين ألا المال الن عن يجوة كوشيد جي شافي سجا جاتا ہے۔ ویے آئی سافت کے فاق سے جونا کوشت يد عاد عدد عدد على معالى كدار على علاد على مقدارورم انے ورعے کے برمائے درعے کی پورس الے كوشت كي النبام عي وريافي والاب كي محل ريكر يعن مجي ، كروب وفراوت ملل الارى يرتدب، يتركا كوشت وغيره شال إلى-الار ين سويق رب بول كرة باركون ما كوشت باقى ره كيا- لو خامين وحفرات بوامراء سے كرفراء ك وسر فال كى زينت بيدوى في كما يحق مرية كوشت.

عال مراہم کا برابراے کرمحت معد افراد کیلے کی گوشد کی محاضد فیل میکن فرے بدھ کے ساتھ ساتھ وال ين اضاف كرماته ماته ماته المرخاندان في بالى يورك ايستر كيات جائے كا دوج اوك وه ووا كال كمار ب مول يحن كا يبلية وكركها جايفا بياتوان كيليدا مقياط لازم بيدوه مرخ كوشت ٤ ما تعد در ما في در ي ك يوري وال كوشك على كما يج إلى عراحوال كرماته وواحوال اورقوازن جراعات كاخس ادراملام كالنيم بحى --

جمال كوشت وريكر حيواتي فذاكان كالأكر مواسي - وبال ذرا

بورك ايسركاغذاني علاح

الديد بدلت موت طرز زعركي فيمي فقائي عدم (الن كا الاركر كركه وإعديس كريب بيت علياتي でき (Physiological indicators)とが عادل ريامحي عداب" بالي" كي جالب روال دوال جي -مثل مالى الله يريش والى المدعوكر وقون شي بالى يكتاكى اور بالى يورك البقر عناع يه يكل تن عادي المب ثايدا قابل يوك المنظ الله الله الله الله الله موضوع كى جانب عوام كى قوج مية دل كائي سے

جب معان آپ سے بر کے کرآپ کے قوان میں بورک 34 16 6 10 10 10 (3.5-5.0mg/dl) Vitan 1201 الراكا مطلب كياب آبية ويميس يخلف غذاؤن على يروشن كالكيام الدين إلى ولى عديد يدار عالم الوفق ہے و مامل اورك ايسة كي هل عن موتا ہے۔ بر اورك ايسة خون عن جذب مو كردول كردائة بيشاب يرفارج مونا دبتا ہے۔ ٹی جب جاراجم ضرورت سے زاید مقداد ش اورک العدة عائد إكرو فرورت معم مقدادش ال كوفاري كري الو تجماع رك السرك زام مقدار عوان شراس كا درد يرصها تا ب بال يورك ايدل كي دو يوى جوات وي يحق مقايا ادر الي

فذاؤى كااستعال جن جن يورين زياده مور دود كروجوبات بين میل تر ایک دواؤں کا استعمال ہے جن عظمی اثر ات سے طور بر يورك البرل يزمه جاتاب وهلاا سرين كي جهر في خوراكون كالمسلسل ومشال، يشاب آ دراده يات كااستال يابل ملزير يشرك دواكل كا استعال، ودرى ويدخون كاكتر يا سوراتسس وقيروكي موجود کی ہے، کہ جس میں جسمانی علیہ تیزی سے ٹوٹ چوٹ کا الكار موت إلى اوران خليول عن عورين إلى جاتى بيد 2 19 (52) 28 2 10 2 10 2 15 C 31 Sof Si

لواس من جدائم عاريال جم المكن ين علا محد في جوزون كاورود بيشاب كى تافى شى يورك ايسلاكى محرى يدا بونا ، كرووى على إدك المعدد ك اجتاع سے اس كى كاكروكى كا حتاثر اورا مادور ازی بورک اید جم کے زم نشوز عی بھی جمع ہونے کی صلاحیت ركما ير معرفي ما لك كي جد ال وتحقيقات يرايم كارسائ آیا ہے کہ بائی ہورک ایسڈ کا اتعلق ول کے جملہ امراض ہے مہی ہے۔ کو کھ مائی ہوک ایسان جم جما اوائی محمر انباذ و (ایک ایم يكنائي) شياضائے كا يامك بنآ بي جوكرول كى شريالوں يى محل وحق كالم حث من سكما ب

جوفي بائي بورك ايسلاكا ذكر مرتاب عوام الناس كا ذين

Chief Editor Dr. Sultan Mahmood

PhD Nutrition, Poland Post Doctorate (Denmark / USA) Ex-Consultant FAO, UNDP, ADB, WB. GTZ, GOP

Chief NutrilionIst FIRST DIETCARE & RESEARCH CENTER 324-B, New Chouburi Park,

Lahoro 54500 Pakislan. Ph. 042 615 9562 Cell 0321 430 2528 descare@gmail.com<www.foodwell.org> @ Copyrights 2007. All Rights Reserved.

Advisory Board
Prof. Mahmood Ali Malik MBBS,FRCP
Ex-Principal KEMC/AIMC Lahore Consulting (Imbeloing at/NutritionIst 44-Lakenmi Mension The Mail Lancre Prof. Seghir Ahmed Julie PhD Notition, USA Does Excusty of Sciences

Prof. Abdul Majeed Cheema Pro Engogrin, LR (reliente and general public. epilermoini-ciE to reseator Bolochistan University of Information ochnology & Management Sciences Guette

Legal Advisor Me. Ruthsene Kanwai BA, LLB Advocate Lancre High Court Lehore Subscription Services

Cosi for one year subscription is Rs 1000y for professioners attached with the chain of heathcare evelem. Educationis/mainbe of professional societios/phereus Industry/NGD and Hs. 500/- for Discinimer

The contents of monthly distours are not intended to provide medical actings continuing education programs in health, which should be oblained from alanolasebring eracinaer befilaup

Fond, Diet & Nutrillian, It is not necessarily me personal or institutional opinion of the NGO Feed Well People. The Forum for Environment, Economic Development and welfare of People (Feed Wall People) is non profit social activocacy NGO and monthly Dieloare is its official organ. Feed Well People incunts

emirarment, education, economics. It.

presses for changes in government and

comprate policies.

🤣 اس كارتهمار مؤم كي شدت ير يسيد يكن عام احول كرمطابق بعنا ياني جم يد خارج موا موا تاي ینا مایتے۔ وطاب کردے1500 فی لڑاسنے کردے500 فی لڑ سائس کردے400 فی لڑاور 😎 والتي مرد كي جم كا 60 فيصد اور بالتي موسد كا ومعتمل بسان عن عدد تم الحي مليون 📗 عندار على المراح على المراح كالمراف المراح المراح كالمراف المراح المراح كالمرافق المراح المراح كالمرافق المراح كالمراح كالمرافق المراح كالمراح كال 1400 كالريد كالأراة 850 كالريال كمال كل تقاعد 350 كل ريال تقاعة عيد كال عدال و موتا ہے۔ چکد آخری وحقد ارول بر جارا کشرول کم ہے۔ اس کے ڈیز دلیل بانی پیناخرود کی ہے۔

المحمد كي عاص

🗪 انسانی جسم میں یانی کتے فی صدے۔ ۴ (وَاکثر اشفاق الرحمن الد بور)

كالعدادراتيك تبالى وبربوتا بيدفيول مع بابرواقع إلى 206 يسمد يا دا والمعادة ب

روزاند کناولی بیام اید... ؟ (یروح فل ایمور)

- 5 - 5 - 5 B اكر غوان شر الولاد كى يوقونام إلى فولاد جرك مج الفر عاور سیب وفیروش واوجاتا ہے لینا مغیرے فیرنامیاتی فوادو لینا معراك بي جوكر بعض الديات اوركت جات من يايا جاتا ي كوكدان ب دوكل يواب اوجم ك مرأفتي والموقع موجات ال فيزجر مح الم يه جاتا ہے۔

جوزوں کے فلے بہت کم مقدار على ضائع جوتے جل اور فسوسى

طور مرود الما لك جبال ميروات كوغرالورووا كادبجه ماصل عد

مثلًا مجكن ويعارت اورجا إل وبال جوزول كالتارو بكرهما لك س

الله كانى سے يوك ايسل كر في بي جو مديلي سے وہ اس

یں موجود کیفین کے سب فیل سے بلک دیکر فائدہ مند کیمیکڑ کے

الله وركمنا واس كرسكريد لوقي شديداً وهرايش (جرول

الكاكد مرى إلى وتيارى وكدون الداوية كاوراوية كاوغرو

ایراک ایرا یو ماتے ہیں۔سب سے زیادہ عفرہ مغز کھانے میں

مضمرے۔ اگران ایز اکی آمیزش ہے بنائی کی خوارک کو جالوروں

كوكلايا عاسفة وتصوصا مغز ادرحرام مغزك أميرش سعاج تورول

ين إلى كاسية خارى كينها خطره بروقت موجود بتاسيد في

می کے وحق آ دم خور قبائل میں یا کلول جیسی حرکات کا تعلق بھی

🖈 عور من ع تكرير فمها في فقرا بحر موجود جن اس ليما حمد ال كا

میت سائنس از آرائ لاری 1991 سل 233،

ميديكل سيكرث ازاب يهزز واو2005 متى 251 مالى ايرك

ایرڈ لول از آرمیا موکیتک امریکہ 2006 اکٹری سے میج

والى فلا أكر الري آرسي فيرارك المتر 2006 و.

というないならんかと(か)

الساني ملتركها ليست ابت اواب

راسترى بهترين مكمية ممل بيد

م ع راياماتا --

شفور صبحت الذال عراق الان مندود الراسال كالموس ملك • أسور ك والحارك في ويد جميش بلطيم الدوارك كي كواقع مومالي عد • كيفين كامتدال بمريكيم كالروق ويومانا ب

• ليكيري عدده الغربي ١٥٠٠

بنتاجها كما تم كودور عقلال الالول كي يدا راجائك.

بادل اور عالی آلودگی سوری کی تقدمان اوشداع ار انسانی جاری مینید بادل اور عالی آلودگی سوری کی تقدمان اوشداع ار انسانی جاری مینید ے واکی شید الیسیدیات یہ ہے کہ انہائی مناف متر سے تیم والم الحروث ال ور ب بلد کا کیفر کال را ب مینی وارب اخاط ش آزو کی شرک کاموری とがありはをいかんとといかりましたいかい اہر ان نے وال کے لاکوں کو معمول سے تراوہ ان بااک ارش کا نے کا معمود ورا Eleveriste - 12/8c

باتانی فذائس کا می ذکر او تا بائے۔ کوکر اسے معامن بابائے جوبائی اورک ایدا کا اثرام صرف بعدر این کودست بین ادر استحسین بندكر ك واليس وفيره يكي بندكر في الاستوره وسية إلى الن كطية بورك السرة ك ين يعني كاكوني اسكان ألل يكن وال مسور اورد يكر

الی قبل کی غزاوں کے بارے میں کھرم پر حقیقات کا انظار يدهائ بكداى كرور ح كوم كرت كى صلاحية بحى دكح جن به بلك يطارك ركع دالى المام من بال اوريكل بالويوك المنظر

-世のが知る人はなる ويكرمير إلى جن من يروفين أو كافي مقدار على ب ليكن وولودك السلاك ورجرير فريا الرات تيس والتي الن يش محلي بتركيمي اوريا لك شال ين فرار بحول كويكى استادادر برے بقول دائى ديكر بيزيال فيز آلويكى كمائ جاسكة إلى - الى فذا كي الى المائل إلى الم ش ويدو كار يوزيات مات ين حلاً روني، واول، يريد اوروليا وقيرور سلے ربك كالمار، آلو، شله مرية، طود كدواور يبلا جندريمي فاكده مندميز لون ش شامل الى داب وكويكون كاذكر موجائے۔ قائدہ مند يون على سل ریک کے سیب، الحد، چکودرہ، کولٹرن کیوی فردے، پیلی جشمالی اور بداؤ تروزشال بن مجكرة م عكترو اليمول و تروداناس اور

مرقر سدے کے جم علی ویور کن کیل واقع جا آنے اٹھا سی عمد ایک تحییل پرومیلین کی ور سے سرمل فائدہ مند ہے۔ کیلا اور تاؤہ ستراير في أور تبلي يا مرائع جرى بحي بيترين يحل إلى - تصر التشرجن كالول الديم إلى كريك يل بل وويوك المد كوريدك -1722141525

عام إمول

الله الدك المن كرويدكوين سن قددي كالسلم على مندادرمریش دونوں حم کے حفرات کیلے غذا کی لینے کے عام إصول معدد وال إلى ال

الله جوي محفول عن سوكلو كو جوال كيليدي كاس ماف بافی عا خروری ہے۔150 کووالے کیلئے بعدد اور دوسووالے كيلي جيرا كاس -اس عد ويثاب يما موجاتا عدور مكيات كو اخراع شريدا في ي

الله يحاكد باني يورك السفة ادرول كيام اخر مكاتفلق جيت بو چا ہاں لیے کم چکنائی دالی غذا کی لیما طامیوں۔

ہے جن خلاول اور اتاج وقیرہ می جار زیادہ مودہ قائدے

الله والليث، كا كا كاور ماكن كي طاوه أي الكاوروا في وار اجناس بحي كمات كملة موزول إلى .

🖈 مرخ گوشت به و باین اورد یکر گوشت و فیر و نفرایس بس ا کا شال موكر ميريكل وركار ترارون كاليفرو فيعدان عاصل مو الله ميترون ي كالحد مند يبور ایک تعین نے بھی ابعد کیا ہے کر بروائے کے استعال سے

(كالمادات)

خصوصی طور ہے درج کیا جاتا ہے کہ عزر لوبیا وقیرہ کے ساتھ ے۔ ای طرح کے بزران بورک ایٹ بدھائتی ہیں۔ حرافظ مرجة تصوصاً سلے رتك والى اور حلوه كدو يدصرف يورك اليمذيبين

خوبانی بھی بورک السف کے درجہ وقتی باصلے کے الحول میں میت

How Is Food Digested?

Digestion involves the mixing of food, its movement through the digestive tract, and chemical breakdown of the large molecules of food into smaller molecules. Digestion begins in the mouth, when we chew and swallow, and is completed in the small intestine. The chemical process varies somewhat for different kinds of food.

caffeine to be metabolized (broken down) after 100 milligrams have been

consumed. Once broken down, however, caffeine is quickly expelled

from the body through urine, breast

levels of caffeine consumption can

increase the risk of certain

cardiovascular conditions. One study

found that drinking more than five cups

of brewed coffee daily (more than 687

milligrams of caffeine per day) could

increase a nonsmoker's risk of cardiac

arrest. Other studies have shown that

(arrhythmias)

heartbeat

hormones

temporarily

Increase the heart rate.

Cause abnormal heart rhythms

Increase the rate of breathing

· Raise levels of stress

· Raise blood pressure.

Reduce exercise-induced

Other research suggests that

blood flow to the heart.

drinking coffee is associated with

higher cholesterol and homocysteine

levels. This may be due to naturally

occurring substances found in coffee

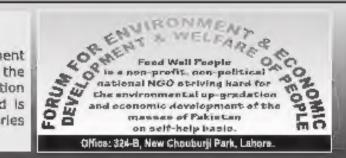
grounds (e.g., kahweol, cafestoi).

Studies have suggested that high

milk, salva or semen.

caffeine can:

impact on heart health



Court Diet A Quiz

Rubin Mesa, Mayo Clinic, USA

quiz has been set to assess the knowledge of the patients about their gout problem. It will serve as a self-explanatory guide to basic knowledge about goul as well. Following are a few selected questions with their answers at the end:

Gout is caused by excess uric acid in the body. Uric acid results from the breakdown of purines?

Purines are part of all human lissues and are found in many foods?

Increase the force of the It is typically recommended that people with goul reduce their intake of purine-rich foods?

> Purines are found in all protein foods therefore it is impossible to eliminate all purine from our diel?

Beer and other alcoholic beverages can raise the level of unic acid and provoke a gout attack?

Coffee and lea can raise the level of unc acid and proyoke a gout attack?

Drinking at least 10-12 eight ounces classes of water or non-alcoholic beverages every day is recommended to people trying to prevent future gout attack? Q8:

Which one from the muscles. fish and turkey are very high in purines?

Maintaining their ideal body weight is an important goal for people who have qout?

People with gout are usually advised to cut a diet high in complex carbos (whole grains, fruit, vege)?

Q11: A diet which is low in protein is good for people with gout?

ideally for a person with gout, no more than 30% of calorie intake should be from fat, and 10% from animals protein?

Banana is a good or bad to eat if you have gout?

> [ANSWERS: A1 (T), A2 (T), A3 (T), A4 (T), A5 (T), A6 (F), A7 (T), A8 (Turkey), A9 (T), A10 (T), A11 (T), A12 (T), A13 ((boop)

Food & Medicines	Caffeire (mg)	Food & Medicines	Caffeine (mg)
Dark chocolate, 1 pz.	5 to 35	Beverage	
Unsweatened chocolate, 1 oz.	20	Browed coffee, 8 cz.	80 to 160
Milk chocolete, 1 oz.	1 10 16	Instant cottee, 8 oz	30 to 120
Coffee Revored yagurt, 6 oz.	35	Espresso, 2 oz	700
Coffee ice cream, 1/2 cup	20 to 30	Brewed imported tea, 8 oz.	25 to 110
Chocolate ice cream, 1/2 cup	2	Energy drinks, 8 oz.	35 to 90
Mudication		iced tes, 8 oz.	6 to 60
Asptrin, 1 tablet	0	Soft drinks of soda, 6 oz	15 to 50
Analgesics (2 tablets)	84 to 130	Instant tea, 8 oz.	10 to 35
Appetite suppressent, 1 lablet	80 to 200	Chocolate milk, B az.	2 to 7
Medicines to stay giert, 1 tablet	100 to 200	Decaffeinated coffee, 8 cz.	2 to 4

سين برال والتسايع المرادر النان يحتاج الموسوب وي المواقع التروي المواقع التروي المواقع المرادر المواقع To Co William Come to Come to the forthe famous me with best of a now to be the the the the the the the forthe for Entrick Food Supplements of is it is proposed in the many of the part of the proposed in the p we will see a compensate with the wif the followed the set the tenth the tenth the tenth of the contract of the الدينة والمعالم المراسية المراج المرا ما المنظمة الم Land of the standard of the st

Die

Walk it out (Courtesy daily 'Dawn')

After age 25, men's metabolism slows down and fat tends to collect in areas like abdomen, thighs and hips. Women show no such signs but develop flabby thighs and butlocks by sitting most of the times. With proper diet and exercise the ailments which often strike in middle age (30 years & later) may be put off till one turns 70 or 80.

Fat and Fiction (Courtesy daily 'Dawn')

The option of weight loss surgery is getting popular throughout the world. Two types of surgeries are carried out: (1) Ilposuction, which is cosmetics and can be performed not more than twice or thrice in a lifetime, and (2) dastric banding or gastric bypass, where the atomach and duodenum are bypassed by the food eaten.

الشاكليسي كن الكيد الميساكل كرووقباد وحوال أموارج ما إن وقير وسانس كي الجول ميس مودش بھا کرتے ہیں۔ تما کوفٹی کرنے والے کو کھائی جیدروی ے۔ان کی سائس کی تالیوں عمی فرائل کی در سکریٹ کے کانفر کے علے ہوئے باریک قرات کے سب سے۔ مگریت و سے والے ے لیے کرے اور کا کے ترب بیٹھنا ڈیا ویٹھٹرنا کے ہے۔

() والمنظور كالرائر (الميان) كالمكانات وكم كيام الكتاب 5 جن لوكون كوا يجالي تمكاوك فسوى عدتى بيدان كي جم على ولى الى الروى الى الى الى الى اول ك ك الح

() روى كى بو سے كاؤ كى جائے كورت كرنے كے فيا الى اس اوراك بحر إلى-

كنسان دو تكنائيان) كى يرادكى ۋيشن بزيد جاتى ہے۔ (٢) تل ايك الإمامينية و بيكونك المن من موجود الكال ساعن اورس ما مول وافع كيفر خصوصيات كما ال وال



Your Bone Health - FA

http://www.cfsan.fda.gov

atients are rapidly recognizing the role of calcium in bone formation, regeneration and strengthening based on the modern tesearch being carried out at reliable health institutions around the globe. To our surprise, now some patients are keen to dig medical information deeply. This time we have chosen a few frequently asked questions about bone health.

- Q: If I consume the right amount of calcium, will my bones automatically regenerate?
- A: No matter how much calcium we ingest, our bones will not be able to utilize calcium effectively if the bones are unreceptive. If the calcium we consume is not incorporated into our bones, it flows out of the body as waste. Calcium is only one of the important building blocks in the formation of bones. Bone cells that do not function properly are unable to effectively utilize the available calcium. The cells that actually build the bone are called osteoblasts. The cells that dissolve old bones are called osteoclasis. The proper balance between osleoblasts and osteoclasts is essential for healthy bone formation.

- Q: What other nutritional substances. minerals, and vitamins help regenerate bones?
- Other substances that facilitate bone regeneration include vitamin D, casein phosphopeptides (CPPs), magnesium, vitamin K. and isoflavones. Vitamin D and casein phosphopeptides (CPPs) enhance calcium absorption. In addition, various food substances play an important role in bone regeneration. Magnesium and vitamin K are important for their roles in stimulating bone formation, while isoflavones inhibit bone reservation.
- Q: Are all bones the same compositionally?
- No Different bones are designed to perform different functions, so there is some variation in composition, depending on the job a bone needs to perform. For example, our ribs are more flexible than femur bones in our legs because the ribs need to allow for the lungs' expansion and compression. Bones may have grooves, ridges, crests, or other features that can make them stronger, to help them attach to muscles or ligaments, or

accommodate passageways for nerves or blood vessels. The human body is comprised of 206 different bones.

- Q: How long does it take human bones to regenerate?
- A: It takes approximately three years for human bones to completely regenerate.
- Q: What is osteopenia?
- A: With osteopenia, bone mineral density (BMD) is below normal level, but not low enough to be diagnosed as osteoporosis. While there are no visible symptoms. osteopenia can be determined with a bone mineral density (BMD) test. Some people may naturally have lower bone density, making them more susceptible to osteoporosis. Women have a lower peak BMD than men and women are at greater risk for osteopenia due to menopause-related hormonal changes.
- Can exercise help my bone health? A: Yes. Regular, weight-bearing exercise also helps bones stay strong and vital. Various activities and sports can contribute to your bone fitness. These include football, basketball, baseball, jogging, dancing, jumping rope, Inline skating, bicycling, hiking, skiing, swimming, rowing a canoa, bowling, and weight-training. Even everyday activities such as mowing the lawn, gardening, raking leaves, or washing and waxing the car, can be a plus for bone vitality.

والى يعالى تلى يايندى بيدي كرمية كادوفيره واستان ش چھ جاريوں كى موجودكى كى تقد لق كےسب بہت سادے عمالك مال ے کوشت ورآ مرکل کرتے۔ ان شی سے چھ عادیال ۔ إلى - القراس بيك كارز كينزنى لداد يوانى لذاسقاده مل تلي کے کیڑے وغیرہ ال عاریوں کی شدت کا اشازہ اس بات ہے アンスとしてかいかしといいないはいなっかんんどの مادراجاتا ب المركر _ أرع ش وفي كياجاتا بدر مركي ال -Carlie Very Szansi Stize

محوشت كي تنباد لات بهت ماري جماعي عاربون ما مر مثالولك جاربون ے تے کی طریع ایل مثل اجا کی طور بر حقان محد کے اصولوں کی ہائدی کی جائے۔ انتہائی مناسب بلکم مقدار عل

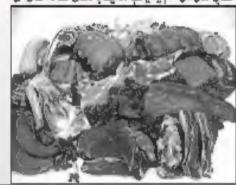
الرشت كما إوات يا كمركوشت كم المادات لي ما كيل مكل ميرى خورتن جاناتوشايدومت شروراس كيرهباولات كيطوري واليس لى جا كن جي كرجن عن يروشين كوشت ك يرابر إلى جاتي ب- بزرات ومكل وغيره ب يحى جميل برونكن ال يحقى ب بلك موشت کے برابرونامتراورمعد تیات محی ماصل ہوسکتی جرب مادام و دیکرماوات د مرقب بوغی ہے الا ال ایل الک کرشت ہے مامل شده يكنائى سے بعد يميز يكنائى كے حسول كا دريد جن-افرہ کوشت کافع البول سے قصوص طور برکیسٹرول کے حالے ے۔ ال طرح فرج کم چکنائی ہے بطا کہا ہو۔ وشت کا برل ہے كينكروا الج الدفغائية عن ال كيمهم بله يساتهم بعليال محي بہتر ال خصوصاً موالیان کرجس سے کوشت اوروں میکی اس بھالیا

بشكريه "قومي إصحت" لاهور

فريز عك . 5- فيج ي على جانور كى خوراك ع بالا كيا6- ابور مب عادم كركوش كوكر المرية عياد كالم وهامراض جن عن كوشت سے يربيز لازم ب وقائل وزارت محت بإكتان في 33 أيل كار يول كي

الموست جاري كروكي يے كراكران كا جانور فكار موقر متعلقة محكركو ربورے کریں۔انے والوروں کوکٹ کی قافر ڈیٹ کر نے بہلی بایت کی ہے۔ تیز جیشارتما لک ایسا کوشیق کی الیے لک ہے ورآ ہ ى تىل كرتے جال سے اربال موجود ہول۔

المارے بال ایکی اشانوں کی جاریوں کی کماحقہ رمور تھے۔ کا مكام درسيد كل عيداس لي والودك طرف اوام كوستورك المحل كاردارد ي- حن عارين كاذكركيا بديا ي- ان كوما كي تحريث استال اورى عرفتهم كياكيا ساورا يصوالورون كالوشت كالل



عيد قربان كي آيد آيد بيدان موقع بركوشت خوري ش ب مداشا فر برجاتا ب مكرا مي توكون كويسي كوشت كمائ كول جاتا ہے جو سال جراس فحت ہے عمرہ رہے ہیں۔ تنظم تنظر اس بات ے کر ایادہ گوشت عجرین معیار کی پروغین کے طاوہ معدنیات أور والان مجی مبیا كرف والا زواج خوراك بيديد المان كوالي علالى الا اومها كرناب جود مكر فغاؤل كى كل الشي كو متوازن كرتاب - خالص كوشت كا أيك سوكرام كلوا ودسوكيلوري النائي اور 26 كرام يرد عن مياكنا عد جوالك لوجوان ك روزان شرورت كالفف ب-اس كى بروغى ش موجود شرورى الما تيوايسور ان المائنو ايسور كى كى كو يورا كريم بين جويسي ميريون اوروانون عاصل خل يويات ملاوات كوشين مروشی اور پیکنائی کے طاوہ او ہا تریک وٹائن کی اور فولیث جر پور

گوشت کی کوالٹی براثر انداز ہوئے والے عوال كوشت كى طرية كا يونا بيدادر بدهادي محت يركيا ارْ والا عدال محدثاه عاكمت كمعاريا (اعال مول والعامل بيرات- وموشت واسله جالوري معياري سل اورم 2 12 3/2 3/2 2 11 15 2 15 15 15 15 2 1-2 محتی معاری قدامد خان کی معاری محتیک ۔ 4 - میکنگ اور

Letters to Editor

Q: I have diabetes. May I replace honey with sugar in my diet? (Masood Ahmad Toor, Lahore)

A: Probably not. Honey actually has more carbohydrates and more

calories than granulated sugar does. One tablespoon honey provides 17 carbs or 64 calories while sugar provides only 13 and 50 respectively. Unlike sugar, honey provides some minerals but only in trace amounts. Honey is also sweeter than sugar, so

you can substitute a smaller amount of honey for sugar in some recipes. However, the calories and carbohydrates you save are nominal. If you prefer the flavor of honey, go ahead and use it in moderation. Be sure to count the carbohydrates in

جهر من المنظمة یا کنتان اکیڈ کی آف کی فزیشنز کے ایک اعلام کے مطابق وتمبر 2007 میں ہوئے والی سال ندمیڈ یکل کا نوٹس FAMILY CON اب کیم تا تحق فر دری 2008 کو ایوان اقبال لا ہور سی منعقد ہوگی ۔ اس میں یا کتنان ہجر کے علاوہ حالمی وقو وشرکت کریں گے۔ ملک ہجر کے میڈیکل جلتے اس حقیقت ہے بوری المرح آگا وہیں کہ ڈاکٹریشیزاے ملک مرحوم ومغفور کا ستر ہ ہری کیل لگایا ہوا ایک تھا یو دا سید معنبوط محافظوں کے ہاتھوں اس بلوغت کو کافئ چکا ہے۔ اس سلسلہ میں ڈا کنز آ لمان یہ اقبال شخط ڈا کنز طارق میاں اوران کی کھنتی وظعی تیم ہویل ستائش ہے کہ جنہوں کے ائے فوان سے PAFP کو نتے ورے سے تاورور دعت تک پروان کے عالم ہے۔

كالبادر ماركيث شروحتناب كاسب